

Couscous de légumes en marmite norvégienne



- Courgettes : 400 g
- Carottes : 300 g
- Navets : 200 g
- Pois chiches (cuits) : 200 g
- Oignons : 150 g
- Bouillon de légumes : 150 cl
- Sémoule de couscous : 250 g
- Huile d'olive : 5 cl
- Épices (ras el hanout ou épices à couscous) : 10 g
- Sel : 5 g



MAROC



(pour 4 personnes)

Étapes de préparation

1. Préparer les légumes :

Épluchez les carottes, les navets et les oignons.
Coupez-les en morceaux.
Coupez les courgettes en gros dés.

2. Faire revenir les légumes :

Dans une cocotte, chauffez l'huile d'olive.
Ajoutez les oignons et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
Ajoutez les carottes, navets, courgettes et les épices. Mélangez bien.

3. Ajouter le bouillon et porter à ébullition :

Versez le bouillon chaud sur les légumes, ajoutez les pois chiches, et portez à ébullition.
Maintenez une ébullition douce pendant 5 minutes.

4. Placer dans la marmite norvégienne :

Retirez la cocotte du feu et placez-la dans la marmite norvégienne.
Laissez cuire pendant 2 heures.

5. Préparer la sémoule :

Juste avant de servir, préparez la sémoule : dans un saladier, versez 25 cl de bouillon chaud sur la sémoule, couvrez et laissez gonfler 5 minutes.
Égrenez avec une fourchette.

6. Finition avant de servir :

Sortez la cocotte de la marmite.
Vérifiez la cuisson des légumes, ajustez l'assaisonnement.
Servez les légumes sur la sémoule, accompagnés du bouillon chaud.



Préparation
20 minutes



10 minutes
ébullition



2 heures
en Marmite



mavieeco.fr

